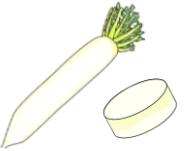


# 11月の献立

## 今月の旬の食材【大根】



品種と産地を替えて、一年中栽培している。  
 春大根(4~6月)、夏大根(7~9月)、秋冬大根(10~3月)  
 夏大根は辛味が強く、冬大根はみずみずしくて甘みが増すのが特徴。

### 部位別の調理方法

**上部**：甘みがあるのでおろしやサラダに。離乳食は下茹でしておろしにすると食べやすい。



**葉**：下茹でをしてから炒め物や鍋物に。

**中間**：柔らかいので煮物向き。おでんやふろふき大根に。下茹でをすると中まで味が染み込みやすくなる。

**下部**：辛味が強いので漬物やおろして大人用の薬味に。

### 栄養

- 消化酵素アミラーゼ**：消化を促し、胃もたれや胸焼け防止作用がある。熱に弱いので、おろしやサラダなどの生食がおすすめ。
- イソチオシアネート**：辛味成分。胃液の分泌を促す効果がある。血栓予防、殺菌効果がある。
- ビタミンC**：抗酸化作用により老化防止や免疫機能の低下を抑える。

煮物に飽きた時の変わり種！これなら大根がぱくぱく食べられる！

### 『もちもちシャキシャキ大根チヂミ』

#### 材料(大人4人分)

- 大根……………1/5本(200g)
- 豚バラ肉……100g
- ★小麦粉……大さじ8(約70g)
- ★片栗粉……大さじ3
- ★卵……………1個
- ★鶏がらスープの素…小さじ1
- ★水……………大さじ4(60cc)
- ポン酢しょうゆ……90cc
- 砂糖……………小さじ2
- ごま油………小さじ2
- いりごま…小さじ2
- 万能ねぎ…2本

#### 作り方

- ①大根は皮をむいて、千切りにする。豚肉は一口大に切り、茹でておく。
- ②大きめのボールに★の材料を入れ混ぜ、そこへ①の大根と豚肉を入れ絡ませるようによく混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し(分量外)、②の生地を広げながら入れ中火で焼き、片面に焼き目が付いたら裏返し、蓋をして中まで火を通す。
- ④タレの調味料と小口切りにした万能ねぎを混ぜてタレを作る。(お好みでラー油や一味唐辛子などを加えても良いです！)
- ⑤③を食べやすい大きさに切り分け、④タレをつけながら食べる。

#### ワンポイントアドバイス

豚肉の代わりにカニカマやツナを入れてもおいしくできます♪  
 卵アレルギーで卵が使えない場合は、★水を2倍量(120cc)にして作ることができます。

#### 栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー256kcal、たんぱく質7.3g、脂質13.3g、塩分0.4g  
 幼児：エネルギー172kcal、たんぱく質4.9g、脂質8.9g、塩分0.3g

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(人参・ブロッコリー) 中華風ソテー 中華スープ(椎茸 ワカメ) オレンジ	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(インゲン) サラダで元気 味噌汁(味噌 油揚 ネギ) りんごゼリー	文化の日	ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(なめこ ネギ) ココアマドレーヌ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 干草焼き 付合せ(カリフラワー) 切干大根の煮付け 味噌汁(玉葱 油揚 ミツバ) キャラメルミルクゼリー	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(ほうれん草) ブロッコリーの和え物 すまし汁(てまり麩 ワカメ) もものヨーグルトあえ	ご飯 ポークチャップ 付合せ(粉ふき芋) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(大根 人参) みかん	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(オクラ・トマト) 小松菜とじゃこの和え物 味噌汁 (豆腐 えのきネギ) 角切りパンゼリー	ロールパン 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(ブロッコリー) 三色野菜の味噌マヨサラダ コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) 柿
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ご飯 煮魚 付合せ(人参・カリフラワー) 春雨の酢の物 味噌汁(大根 玉葱 ミツバ) 洋なしゼリー	ご飯 鶏肉のピカタ 付合せ(キャベツ・人参) 森のサラダ オニオンスープ りんご	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(サニーレタス) 和風サラダ 味噌汁 (じゃが芋 油揚 ネギ) キャロット蒸しパン	高野豆腐のそぼろ丼 胡瓜の小町和え すまし汁(はんぺん ミツバ) 南瓜とレーズンのケーキ	ご飯 肉団子の甘酢からめ ハムとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) ミルクゼリー
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参・インゲン) 五色和え 味噌汁(えのき 油揚) バナナ	ご飯 たらの西京焼き 付合せ(オクラ) 和風マカロニサラダ すまし汁 (大根 ワカメネギ) 抹茶マフィン	勤労感謝の日	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(アスパラガス) キャベツとツナの煮物 味噌汁 (ほうれん草 玉麩) ぶどうゼリー	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(インゲン&コーン) 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) みかん
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(サラダ菜) 大豆サラダ 味噌汁(玉葱 貝割大根) チョコレート蒸しパン	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(てまり麩 ミツバ) コーヒーゼリー	食パン マーマレードジャム さつまいもシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根 ましたけ) りんご		



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

